



『たぶせ健康マイレージ』に参加しよう ～豪華賞品をゲット！～

問保健センター ☎52-4999

今年度も『たぶせ健康マイレージ』を実施します。健康づくり関連事業に参加することにより、事業ごとに定めたポイントを獲得できます。自主的・継続的に楽しみながら、健康づくりを実践しましょう！

さらに、県が行っている『やまぐち健康マイレージ』へも参加できます。

◇対象者 20歳以上で田布施町に在住、在勤の人

◇実施期間 平成30年4月～平成31年3月

◇応募方法

①『チャレンジ票』を受け取ります。

『チャレンジ票』は保健センター・町役場健康保険課・各公民館の窓口に設置しています。

②健康づくり事業に参加して、35ポイント（マイレージ）を貯めます。

③ポイントが貯まったら、保健センターへ『チャレンジ票』を持参し、参加賞（健康ノートなど）と交換しましょう。さらに、町民には豪華賞品が当たる『年度末お楽しみ抽選会』の補助券を渡します。

◇参加費 無料

※参加は1人1枚となります。

◇年度末お楽しみ抽選会

期間：平成31年3月4日（月）～20日（水）

時間：午前9時～午後4時（土日・祝日除く）

商品：特産品セット（A）30人

特産品セット（B）20人

◇ポイントの貯め方

次の健康づくりに取り組み、合計35ポイント貯めましょう。

※①②③は、上限10ポイントです。

①検（健）診の受診

〔各検（健）診につき5ポイント（人間ドックは10ポイント）〕

特定健康診査、職場健診、人間ドック、がん検診、妊婦・成人歯科健康診査など

②健康づくり事業、イベントへの参加

〔1回につき5ポイント〕

マタニティーセミナー、パパママセミナー、離乳食教室、ちびっこ広場、健康まるごと講座、男性の料理教室、さくらまつり、スポーツまつりなど

③地域の健康に関する行事への参加

〔1回につき5ポイント〕

いきいきサロン、出前講座、献血協力者など

④自己チャレンジ（生活習慣の改善に向けた取り組み）

〔目標の実践 1日1ポイント〕

・栄養・食生活

減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る

・運動

1日1万歩以上歩く、1日30分以上体を動かす

・たばこ

禁煙する

作り方

- ①豆腐はおもしをして水気をよく切っておく。
②人参はよく洗って皮付きのまま乱切りにし、茹でておく。
レーズンはさつと湯通しする。
③和え衣を作る。すり鉢に軽く煎った白ごまをすり、①を手でくずし入れ、調味料を加えてなめらかになるまででする。
※全ての材料をフードプロセッサにかけてもよい。
④ボウルに②と和え衣を入れてさっくり和える。

人参	240g
レーズン	20g
和え衣	
絹ごし豆腐	200g
白ごま	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/3
白味噌	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2

材料（4人分）

1人分の栄養価

エネルギー…98kcal
たんぱく質…3.8g 脂質…2.9g
カルシウム…78mg 塩分…0.4g

人参の白和え

人参の甘みの中にレーズンがアクセントになったシンプルな白和えです。絹ごし豆腐を使うことで水切りが早く、なめらかな和え衣になっています。



い
た
だ
き
ま
す